

بناء مستويات معيارية للقدرات البدنية في مسابقات كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

المدرس: محمد عبدالله احمد ابوخيظ : ماجستير التربية البدنية - جامعة اليرموك.

أ.د. راتب محمد علي الداود : استاذ التدريس والتدريب / كرة القدم / كلية التربية الرياضية / قسم التربية البدنية / جامعة اليرموك / الاردن.

أ.د: وصفي محمد فرحان الخزاولة : استاذ القياس والتقويم في التربية الرياضية / قسم علوم الرياضة / جامعة اليرموك / الاردن.

المقدمة :-

يعد إعداد الأفراد للعبة كرة القدم عملية تربوية تدريبية مبنية على أسس وأساليب علمية تعمل على ارتقاء اللعبة بكافة مكوناتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية وغيرها من المكونات التي تتداخل مع بعضها وتتكامل من أجل الوصول الى تميز واتقان للعبة كرة القدم، ويشير يوسف (٢٠٠٨) الى أن اللعب السليم وتحقيق الفوز يتطلب مواجهة اللعب السريع والمواقف المتغيرة والذي يتطلب بذل جهد كبير داخل الملعب لكبر مساحته وطول فترة المباراة.

تعتبر اللياقة البدنية إحدى الجوانب الرئيسية والهامة في لعبة كرة القدم والتي تسهم في تطوير التوافق الحركي للاعبين، والنواحي المهارية الاساسية في اللعبة، من خلال تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بهذه اللعبة؛ حيث يعد التحمل الدوري التنفسي من العناصر المهمة الذي يهتم بكفاءة اللاعب على استهلاك أكبر قدر من الأكسجين خلال فترة زمنية معينة وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكنه من الاستمرار بالأداء البدني لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب (عبد الفتاح، ٢٠٠٣)، وتعتبر القوة العضلية القصوى عنصر بدني يهتم بقدرة عضلات جسم اللاعب على إنتاج أقصى انقباض خلال فترة زمنية قليلة (ياسين، ٢٠١١)، أما عنصر التحمل العضلي يهتم بقدرة عضلات اللاعب على استمرار انقباض وانبساط العضلات لفترات زمنية طويلة والقيام بالنشاط دون الشعور بالتعب أو تأخر ظهوره. (ياسين، ٢٠١١)، ويؤكد (Weineck, 2007) بينما عنصر المرونة يهتم بقابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل (الريضي، ٢٠٠٤)، وأن المرونة تختلف من لاعب لآخر حسب الوضع التشريحي والفيولوجي له وتتأثر بدرجة توتر وارتخاء ومطاطية الأوتار والاربطة والعضلات العاملة (جبارة، ٢٠٠٩ ؛ الحوري، ٢٠١٢)، كما أن الرشاقة من العناصر

البدنية التي تهتم بقدرة اللاعب على تغيير الجسم أو جزء منه والتحكم بسرعته واتجاهه على الأرض وفي الهواء بدقة وانسيابية، (جبارة، ٢٠٠٩)،

تلعب المستويات المعيارية دوراً واثراً كبيراً وواضحاً في تطور العملية التعليمية والتدريبية والتي هي تحتاج دائماً الى اكتشاف مدى تحقيق الأهداف المخطط لها من المدرس من خلال عملية التقويم للحكم على النتائج ليتم تحديد نواحي الضعف لمعالجتهما ونواحي القوة التي يجب الاهتمام بها وتعزيزها، تلعب المعايير دوراً أساسياً ومهماً في مجال التعليم والتدريب الرياضي، وتعمل على توزيع قدرات المتعلمين أو اللاعبين حسب مستواهم من أجل توجيههم ، كما تحدد مستوى البرامج في التعليم والتدريب . (أبوشومر، ٢٠٢١)

ويؤكد كل من الخزاولة والعجمي (٢٠١٧) وباكير (٢٠١١) بأن المعايير وسيلة موضوعية تعمل على تقييم الأفراد واللاعبين على اعتبار أن الدرجات الأولية المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها معنى أو مدلول ما لم تعالج وتفسر بطرق علمية، ويعد بناء المستويات المعيارية من الطرق التي تفسر موقع كل فرد بالمجموعة، ويعد هذا الإجراء أسلوب تفسيري؛ حيث أن أساس الحكم في المستويات المعيارية داخلي وكيفي وتتم مقارنة نتائج اللاعب بنفس نتائج المجموعة التي ينتمي إليها، ومعرفة مدى بعده عن كل درجة من درجات المجموعة وعلى الفروق الفردية بينهم وموقع كل فرد نسبة الى زملائه، كما أشارت المغربي (٢٠٢١) الى ان بناء مستويات معيارية للألعاب الرياضية المختلفة أصبحت من الدعائم الأساسية في المجال الرياضي حيث تساعد المدربين والمدرسين من مواكبة التقدم العلمي، وأهميتها في اكتشاف المواهب الرياضية، وهذا بدوره يشكل نواة الفرق الرياضية مما يوفر الوقت والجهد والمال.

ويؤكد الزبون (٢٠٢١) أنه لا بد من تفعيل دور الاختبارات والمقاييس بشكل علمي وعملي في المسابقات لمواكبة أساليب التدريس والتعليم والتدريب الحديث وخصوصاً لمساقات كرة القدم لمعرفة المستويات البدنية للطلبة في جامعة اليرموك مما يساعد المدرسين على تقييمهم بموضوعية واصدار الحكم واتخاذ القرارات العلمية بحقهم.

وحيث تعد الاختبارات إحدى الوسائل المدرب الرياضي من أجل تقييم أداء اللاعبين ومستواهم البدني والمهاري من خلال الحصول على نتائج دقيقة تشخص مدى تحقيق التدريب للأهداف التي تم اعدادها .(شرعب، ٢٠١٢)

مشكلة الدراسة :

لاحظ الباحثون من خلال خبرتهم واطلاعهم في موضوع التخصص عدم توفر معايير ترتكز على أسس علمية بتقييم مستوى اللياقة البدنية للطلبة في مسابقات كرة القدم، وبالتالي يعطي صورة غير حقيقية عن مستوياتهم، قد تصل في بعض الأحيان إلى الإجحاف بحق البعض منهم، أو التذمر وعدم الارتياح من النتيجة المعطاة للطلاب أثناء التقييم، كما لاحظ الباحثون ضعفا في عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم؛ وخصوصا بعد مضي نصف وقت المحاضرة وظهور أعراض التعب والاجهاد والذي يؤثر سلبا في أداء المهارات والخطط الموكولة للطالب بصورة سليمة؛ بسبب عدم اعطاء جانب اللياقة البدنية حقه في المساق؛ مما دفع الباحثون إلى محاولة بناء مستويات معيارية في اللياقة البدنية في كرة القدم كمحاولة قد تسهم في تطبيق الاختبارات العلمية للقدرات البدنية الخاصة بالطلبة في مسابقات كرة القدم بكلية التربية الرياضية.

اهمية الدراسة :

تساعد المعايير على تقييم مدى تقدم وتحسن الطلبة، واكتشاف مواطن الضعف لديهم، وإرشادهم وإيجاد طرق العلاج لها، علاوة على أنها تكشف عن المواهب الرياضية وتسهم في معرفة مستوى نموهم البدني خلال سنوات دراستهم ومقارنة هذه المستويات بمستويات الدول الأخرى بجانب مقارنة الطلبة بعضهم ببعض والذي يعتبر عامل استثارة وزيادة في التشويق لتحقيق المستويات المطلوبة في اللياقة البدنية في كرة القدم.

وتكمن اهمية اجراء هذه الدراسة في الآتي:

١. تبرز أهمية الدراسة من خلال دور القدرات البدنية ومساهمتها في تطوير فعالية لعبة كرة القدم وزيادة دقة مهاراتها وخططها.
٢. تساعد مدرسي مسابقات كرة القدم في عملية تقييم الخطط الدراسية الخاصة بهذه المسابقات من أجل تعديلها بما يتناسب مع مستوى اللياقة البدنية عند الطلبة.
٣. تحديد المحددات البدنية لدى الطلبة المسجلين لمسابقات كرة القدم من خلال اختبارات القدرات البدنية، حيث تعتبر المحددات محرك لانتقاء بناء علمي.
٤. تحديد معايير علمية للياقة البدنية يمكن الرجوع إليها في مسابقات كرة القدم من أجل معرفة المستوى الحقيقي لهم، واستخدامها كوسيلة علمية تحفز وتتحدى قدرات الطلبة من أجل تطويرها وتحسينها.

اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة التعرف إلى:

١. مستوى نتائج اختبارات القدرات البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
٢. الدرجات المئينية لنتائج القدرات البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
٣. المستويات المعيارية لنتائج قدرات اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

تساؤلات الدراسة :

تسعى الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. ما نتائج اختبارات القدرات البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
٢. ما الدرجات المئينية لنتائج القدرات البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
٣. ما المستويات المعيارية لنتائج قدرات اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

مصطلحات الدراسة :

المستويات المعيارية: هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام الناتجة عن تطبيق الاختبارات والقياسات بغرض تفسير هذه الدرجات وتقييم (يوسف وناجي، ٢٠١٧).

القدرات البدنية: هي كفاءة وسلامة أجهزة الجسم العصبية والعضلية والدوري التنفسي والاعضاء الداخلية لمواصلة متطلبات الحياة اليومية (بوحاج ومزاري، ٢٠١٤).

أما اجرائياً تعرف بأنها نتائج طلبة مسابقات كرة القدم بعناصر التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة.

طلبة مساق تدريب كرة القدم: هم الطلبة المسجلين في مسابقات كرة القدم (التدريب) في جامعة اليرموك الذين يقومون بأخذ هذا المساق ضمن خطة التخصص المطروحة في الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ (تعريف اجرائي).

مجالات الدراسة :

المجال البشري: طلبة مسابقات كرة القدم في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ ، وتم تطبيق الاختبارات والقياسات من تاريخ ٥/١٥ - ٥/٣١ من العام ٢٠٢٢ .

المجال المكاني: ساحات وملاعب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.

الدراسات السابقة :

قام الزبون (٢٠٢١) بدراسة هدفت الى بناء مستويات معيارية للاختبارات التوافقية في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٥٦) طالباً من طلبة مساق تدريب كرة القدم تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وأسفرت النتائج إلى بناء مستويات معيارية لخمسة قدرات توافقية وهي : القفز مع تغير الاتجاه، الجري بالكرة في خط متعرج والتنطيط بالكرة بكلتا القدمين والسرعة الانتقالية والوقوف بقدم واحده على الكعب.

قام المجالي (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئ كرة اليد في الأردن، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣١٧) ناشئ من الذكور، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وطبقة الدراسة سبعة اختبارات من عناصر اللياقة البدنية السرعة والرشاقة والتحمل والمرونة والتوافق والقوة الانفجارية لليدين والقوة الانفجارية للرجلين ، وأسفرت النتائج إلى أن متغير الفئة العمرية (١٣ الى ١٤ ، ١٥ الى ١٦) عامل مؤثر في إختلاف الدرجات المعيارية الزانية والرتب المنينية التي تحدد مستوى القدرات البدنية(التحمل، التوافق، الرشاقة، المرونة والسرعة، القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين) لدى ناشئ كرة اليد في الأردن، وتوصلت لوضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئ كرة اليد في الأردن.

وأجرى بوحاج ومزاري (٢٠١٤) دراسة هدفت لمعرفة القياس البدني والمهاري للاعبين كرة القدم صنف واسط على المستوى الجمهوري، وتم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وبلغت عينة الدراسة (٣٥) لاعبا من لاعبي ولاية وهران تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وطبقت اختبارات السرعة والقدرة والتحمل (١٥٠٠) متر، وأسفرت النتائج الى أن الانتقاء السليم يعتمد على الاختبارات البدنية السليمة الى جانب الاختبارات المهارية.

حلاوة و بركات (٢٠١١) بدراسة هدفت الى بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة الحالية. وتكونت عينة الدراسة من ١٢١ طالبة من طلبة كلية التربية الرياضية، مستوى السنة الأولى المسجلات لمساق إعداد بدني خلال العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ وكذلك العام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ وتم خلال الدراسة إجراء ستة اختبارات لقياس

بعض عناصر اللياقة البدنية عند الطالبات، وهي ممثلة في قياس التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، والقوة المميزة بالسرعة، وتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئينية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية.

وفي دراسة شرعب (٢٠١١) التي هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٤٥) لاعبا ناشئا ومسجلا في الاتحاد الفلسطيني ضمن أندية المحترفين للعام (٢٠١٠-٢٠١١)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (٨) أندية واستخدم الباحث (٦) اختبارات بدنية، و (٦) اختبارات مهارية، حيث تم استخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمة أغراض الدراسة، وتوصلت النتائج بعد إجراء التحليل الإحصائي، لنتائجها إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة.

وإحدى (Weimo, et. al, 2011) هدفت التعرف إلى تطوير وبناء مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم استخدام المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، تكونت عينة الدراسة فقد تكونت من (٢٠٠) طالبا من الطلاب اللائقين صحياً وبدنياً المنتسبون لمجموعة من الجامعات الأمريكية، وتم اختيار بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التالية لاختبارها: (القوة العضلية، التحمل، المرونة، وغيرها)، وتم معالجة البيانات من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري النسبة المئوية، المئينات، وتوصل الباحثون إلى وضع مستويات معيارية لهذه الاختبارات.

وهدف دراسة (krustup, et.al, ٢٠٠٥) للتعرف إلى المتطلبات البدنية لدى لاعبات كرة القدم النخبة أثناء المباراة في إستراليا، والتعرف إلى دراسة العلاقة بين الوضع التدريبي والأداء البدني في المباراة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) لاعبة من المنتخب الإسترالي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة أن معدل الجري بشدة عالية أثناء المباراة يختلف من لاعبة إلى أخرى وأن المسافة المقطوعة مرتبطة بالقدرة البدنية للاعبات، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن استخدام إختبار الإسترداد المتقطع لعنصر التحمل الدوري التنفسي (يو يو متعدد المراحل) كمؤشر على الأداء البدني للاعبات كرة القدم أثناء المباراة.

وإحدى (Michand, ٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى تقييم مستوى اللياقة البدنية للمراهقين وبناء مستويات معيارية لهم في عناصر اللياقة البدنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٣٣) مراهقا سويسريا من عمر (١١-١٥) سنة، واستخدم الباحث اختبار الخطو قياس الحد الأقصى لاستهلاك

الاوكسجين واختبار الخطو الجانبي. وقد توصلت الدراسة الى ان مستوى اللياقة البدنية للمراهقين جاء بدرجة متوسطة، اضافه الى وجود ارتباط بين الخطو الجانبي والقدرة الهوائية، وتم وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للمراهقين من سن (١١-١٥)سنة.

الطريقة والاجراءات :

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة وغرض الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الذكور المسجلين لمساقات تعليم وتدريب كرة القدم في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك في الفصل الدراسي الثاني لعام (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٣٥٩) طالباً، توزعوا ما بين (١٦١) في مساقات تعليم كرة القدم و(١٩٨) في مساقات تدريب كرة القدم.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساقات التعليم والتدريب في كرة القدم، حيث بلغت عينة الدراسة (١١٥) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة بنسبة (٢٩.١١%) من مجتمع الذكور في مساقات كرة القدم؛ حيث تم اختيار (٤٥) من طلبة تعليم كرة القدم بنسبة (٢٧.٩٥%)، و(٧٠) من طلبة تدريب كرة القدم بنسبة (٣٥.٣٥%)، والجدول رقم (١) يبين توزيع افراد العينة تبعا لمتغير مستوى المساق.

الجدول (١) توزيع عينات الدراسة من حيث مستوى مساقات كرة القدم (تعليم، تدريب):

الطبقات	المتغيرات	المجتمع الاصلي	عدد العينة	النسبة المئوية من طبقة المجتمع %
مستوى المساق	تعليم كرة القدم	١٦١	٤٥	%٢٧.٩٥
	تدريب كرة القدم	١٩٨	٧٠	%٣٥.٣٥
	المجموع	٣٥٩	١١٥	%٢٩.١١

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

- استمارات تسجيل . جهاز قوة القبضة . ميزان طبي لقياس الكتلة.
- شريط قياس الطول الكلي . شريط قياس مرن . ملعب كرة قدم .
- أقماع وشواخص وصافرة وكرات قدم قانونية . توقيت ساعة (stop watch) .
- موبايل وساعات صوتية . فرشاة . صندوق مرونة.

المقاييس والاختبارات المستخدمة في الدراسة :

تم وضع الاختبارات البدنية الخاصة وكيفية قياسها بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات العلمية ودليل الاختبارات البدنية الخاص بالاتحاد الآسيوي لكرة القدم (٢٠١٤) والمحدث في عام (٢٠٢٠) وهي:

المقاييس: سيتم تطبيق القياسات الخاصة بالدراسة والمتكونة من:

١. **الوزن:** تم قياس الوزن بواسطة ميزان طبي من وضع الوقوف على منتصف الميزان وسيتم استخدام وحدة قياس (كغم).

Galavíz., Tremblay., Colley., Jáuregui., López ., & Janssen (٢٠١٢)

٢. **الطول:** سيتم قياس الطول بشريط قياس من خلال وقوف الطلبة والظهر مواجهه للحائط

والنظر للأمام والجسم مشدود وسيتم القياس من نقطة ملامسة العقب للأرض إلى أعلى

نقطة في جمجمة الرأس وسيتم استخدام وحدة قياس المتر (م). (Galavíz., 2012)

الاختبارات، تم إجراء الاختبارات الآتية:

- **قوة القبضة:** وهو اختبار لقياس القوة الثابتة (القوة العضلية)، بأستخدام جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة.

- **السرعة 30 (m) Sprint:** هو اختبار لقياس السرعة الانتقالية القصوى.

- **اختبار الوثب العريض من الثبات (Long Jump Test):** وهو اختبار لقياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- **اختبار ثني الجذع من اللوس الطويل (المرونة) (Sit and Reach Test):** وهو اختبار لقياس مرونة المفاصل و العضلات خلف الفخذين واسفل الظهر.

- **اختبار الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية (Sit Up 60 Secs):** وهو اختبار لقياس تحمل قوة عضلات البطن والفخذ.

- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (Push Up Test): هو اختبار لقياس تحمل قوة عضلات الذراعين والطرف العلوي من الجسم.
- جري ارتدادي (٤*١٠): وهو اختبار لقياس الرشاقة من خلال سرعة تغيير الاتجاه.
- اختبار يويو متعدد المراحل : وهو اختبار جري متعدد المراحل لقياس عنصر التحمل الدوري التنفسي.

صدق الاختبارات :

تم عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة والمؤهل العلمي كما في ملحق (٤) وقد اجمعوا بنسب تراوحت ما بين (٨٠ - ١٠٠%) على صلاحية الاختبارات بتحقيق غرض معرفة المستويات المعيارية في عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساقات كرة القدم .

ثبات الاختبارات :

تم تطبيق الاختبارات البدنية وإعادتها (Test Re-test) على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الرئيسية قوامها (١٥) طالباً من طلبة مساقات تعليم وتدريب كرة القدم، بفواصل زمني أسبوع لحساب معامل الاستقرار وكانت النتائج كما في جدول (٢) وعلى النحو الآتي:

جدول (٢) معاملات ثبات الإعادة للاختبارات البدنية

اختبارات القدرات البدنية	وحدة القياس	معامل الثبات
الطول	سم	٠.٧٧
الوزن	كغم	٠.٧٨
قوة القبضة	كغم	٠.٨٦
عدو (٣٠) متر	ثانية	٠.٧٣
الوثب من الثبات	سم	٠.٨٢
ثني الجذع من الجلوس الطويل	سم	٠.٨١
الجلوس من الرقود	تكرار	٠.٧٣
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	تكرار	٠.٨٣
الجري الارتدادي	ثانية	٠.٧٩
اختبار يو يو متعدد المراحل	متر	٠.٧١

نلاحظ من خلال الجدول (٢) ان قيم معاملات الثبات بطريقة التطبيق وإعادته تراوحت ما بين (٠.٧١ - ٠.٨٦) وهي قيم ثبات عالية ومقبولة لتحقيق غرض الدراسة الحالية، وبالتالي يتحقق شرط الاستقرار في النتائج لهذه الأدوات.

المعالجات الإحصائية :

لوصول إلى مدى صحة فرضيات الدراسة وتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون بعد الانتهاء من اجراء القياسات الجسمية والاختبارات قام بجدولتها وادخالها الى الحاسوب ومعالجتها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لحساب المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الالتواء، معاملات الارتباط، النسب المئوية، الدرجات المئينية.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي ينص على "ما قيم نتائج اختبارات القدرات البدنية لدى طلبة مساقات كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟".

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لاختبارات القدرات البدنية

في مساقات كرة القدم

اختبارات القدرات البدنية	وحدة القياس	القيمة الأصغر	القيمة الأكبر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	160.00	193.00	174.70	6.11	٠.02
الوزن	كغم	52.00	100.00	71.53	9.96	٠.31
قوة القبضة	كغم	34.00	70.00	52.95	7.84	-0.06
عدو (٣٠) متر	ثانية	4.00	9.00	5.16	٠.89	1.42
الوثب من الثبات	سم	170.00	٢٣٢.٠٠	٢٠٤.٢٤	٨.٦٤	-0.55
ثني الجذع من الجلوس الطويل	سم	10.00	76.00	35.25	11.46	٠.69
الجلوس من الرقود	تكرار	15.00	66.00	34.00	8.96	٠.28
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	تكرار	10.00	95.00	35.25	15.66	1.26
الجري الارتدادي	ثانية	6.30	15.00	10.38	1.21	٠.21
اختبار يو يو متعدد المراحل	متر	1020.00	2420.00	1277.39	276.18	1.51

١. نلاحظ من خلال الجدول السابق بأن جميع النتائج كانت ضمن الحدود الطبيعية والتي تظهر من خلال الانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء مما يدل على تجانس واعتدالية النتائج.

عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص على "ما الدرجات المئينية لنتائج القدرات البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك?".
جدول (4) الدرجات المئينية لنتائج اختبارات القدرات البدنية في مسابقات كرة القدم

الدرجات الخام										الدرجات المئينية
اختبار يو يو متعدد المراحل	الجري الارتدادي	ثني الزراعين من الانبطاح المائل	الجلوس من الرقود	ثني الذراع من الجلوس الطويل	الوثب من الثبات	عدو (٣٠م)	قوة القبضة	الوزن	الطول	
1020.00	15.00	15.00	20.00	18.00	188.00	9.00	40.00	100.00	164.00	٥
1020.00	12.30	17.20	23.60	20.00	200.00	7.00	43.00	91.40	165.00	١٠
1030.00	12.00	20.00	25.00	22.40	202.00	6.50	43.20	85.10	168.00	١٥
1030.00	11.60	22.20	25.00	25.00	210.00	6.20	44.00	80.92	169.00	٢٠
1040.00	11.20	25.00	29.00	29.00	211.00	5.94	45.00	79.20	171.00	٢٥
1040.00	11.00	26.00	30.00	30.00	220.00	5.50	48.00	77.00	172.00	٣٠
1040.00	10.90	28.60	30.00	30.00	220.00	5.30	50.60	76.00	173.00	٣٥
1080.00	10.74	30.00	30.00	33.00	226.40	5.20	51.00	74.94	173.00	٤٠
1120.00	10.60	30.00	31.40	34.00	230.00	5.10	52.00	74.00	174.00	٤٥

1160.00	10.40	31.00	35.00	35.00	235.00	5.00	53.00	73.00	175.00	٥٠
1240.00	10.30	33.00	35.00	35.00	236.00	4.90	55.00	71.00	175.00	٥٥
1320.00	10.14	35.00	36.00	36.00	240.00	4.80	55.00	70.00	176.00	٦٠
1376.00	10.00	36.80	38.40	40.00	240.00	4.70	56.00	69.40	177.00	٦٥
1480.00	10.00	40.00	39.00	40.00	245.20	4.64	57.00	68.00	178.00	٧٠
1520.00	9.76	45.00	40.00	42.00	250.00	4.60	58.00	66.90	178.00	٧٥
1520.00	9.60	50.00	40.80	44.00	250.00	4.50	60.00	65.00	180.00	٨٠
1520.00	9.51	50.00	42.60	45.00	254.00	4.39	61.60	62.20	181.00	٨٥
1560.00	9.38	52.00	45.00	49.00	255.00	4.30	63.00	60.00	182.40	٩٠
1680.00	9.06	66.80	48.00	55.40	260.20	4.30	65.00	58.36	184.20	٩٥
2420.00	8.73	95.00	66.00	76.00	270.00	4.20	70.00	55.00	193.00	١٠٠

نلاحظ من خلال الجدول السابق توزع النتائج الخام للاختبارات البدنية حسب الدرجات

المئينية الموزعة بطريقة الخميسات.

عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص على "ما المستويات المعيارية لنتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟".
الجدول (5) مستوى الدرجات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية في مسابقات كرة القدم

المستوى	الاختبارات		منخفض أقل من ٢٥	أقل من المتوسط ٢٥ - أقل من ٥٠	أعلى المتوسط ٥٠ - أقل من ٧٥	من عالي ٧٥ - ١٠٠
	نسبة التكرارات	النسبة المئوية				
الطول	التكرار	18	46	36	15	
	النسبة المئوية	%15.7	%39.9	%31.2	%13.1	
الوزن	التكرار	15	45	38	17	
	النسبة المئوية	%12.9	%39.1	%33.1	%14.9	
قوة القبضة	التكرار	١٥	43	36	21	
	النسبة المئوية	%١٣.١	%37.5	%31.2	%18.2	
عدو (٣٠) م	التكرار	17	33	49	16	
	النسبة المئوية	%14.8	%28.8	%42.8	%14.1	
الوثب الطويل من الثبات	التكرار	20	34	40	21	
	النسبة المئوية	%17.3	%29.6	%34.8	%18.3	
ثني الجذع من الجلوس الطويل	التكرار	19	34	47	15	
	النسبة المئوية	%16.5	%29.6	%40.8	%13	
الجلوس من الرقود	التكرار	17	42	38	18	
	النسبة المئوية	%14.8	%36.4	%33.1	%15.7	
ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل	التكرار	13	38	47	17	
	النسبة المئوية	%11.3	%33.1	%40.8	%14.8	
الجري الارتدادي	التكرار	15	٣3	37	٢١	
	النسبة المئوية	%13.1	%28.8	%32.1	%١٨.٣	
يو يو متعدد المراحل	التكرار	١	٥٣	48	13	
	النسبة المئوية	%٠.٩	%٤٦.١	%41.7	%11.3	

نلاحظ من خلال الجدول السابق المستويات المعيارية لنتائج اختبارات القدرات البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وقد كانت ضمن المستويات المذكورة في الجدول.

ملخص النتائج :

لخص الباحثون نتائج الدراسة في النقاط الآتية:

١. متوسط الأطوال لطلبة مساق التدريب في كرة القدم : (١٧٤.٧٠) سم وبدرجة مئوية (٥٠) : (١٧٥) سم ، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٥.٢%) والمستوى المتوسط بنسبة (٤١.٧%) والمستوى العالي (٣٣%).
٢. متوسط الأوزان لطلبة مساق التدريب في كرة القدم : (٧١.٥٣) كغ وبدرجة مئوية (٥٠) : (٧١) كغ، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٧%) والمستوى المتوسط بنسبة (٤٠.١%) والمستوى العالي (٣٣%).
٣. متوسط القوة العضلية لطلبة مساق التدريب في كرة القدم من خلال اختبار قوة القبضة : (٥٢.٩٥) كغ وبدرجة مئوية (٥٠ : ٥٣) كغ، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٣٠.٥%) والمستوى المتوسط بنسبة (٣٥.٧%) والمستوى العالي (٣٣.٨%).
٤. متوسط السرعات لطلبة مساق التدريب في كرة القدم من خلال اختبار عدو ٣٠ متر : (٥٠.١٦) ثانية وبدرجة مئوية (٥٠ : ٤٠.٩٣) ثانية ،توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٣٤.٨%) والمستوى المتوسط بنسبة (٣٥%) والمستوى العالي (٣٠.٧%).
٥. متوسط القدرة العضلية لطلبة مساق التدريب في كرة القدم من خلال اختبار الوثب العريض من الثبات: (٢٠٤.٢٤) سم وبدرجة مئوية (٥٠ : ٢٣٥) سم، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٥.٢%) والمستوى المتوسط بنسبة (٤٢.٦%) والمستوى العالي (٣٢.٣%).
٦. متوسط المرونة لطلبة مساق التدريب في كرة القدم من خلال اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل: (٣٥.٢٥) سم وبدرجة مئوية (٣٥.٤٠) سم، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٦.١%) والمستوى المتوسط بنسبة (٤٦.٨%) والمستوى العالي (٢٧%).
٧. متوسط القوة العضلية لطلبة مساق التدريب في كرة القدم من خلال اختبار الجلوس من الرقود : (٣٤) تكرار وبدرجة مئوية (٣٥) تكرار، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٨.٧%) والمستوى المتوسط بنسبة (٥١.١%) والمستوى العالي (٢٠%).

٨. متوسط التحمل العضلي لطلبة مساق التدريب في كرة القدم من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاخ المائل : (٣٥.٢٥) تكرار وبدرجة مئوية (٣١) تكرار، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٧%) والمستوى المتوسط بنسبة (٣٨.٢%) والمستوى العالي (٣٤.٢%).

٩. متوسط السرعة لطلبة مساق التدريب في كرة القدم من خلال اختبار الجري الارتدادي (٤*١٠): (١٠.٣٨) ثانية وبدرجة مئوية (١٠.٣٠) ثانية ، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٠.٨%) والمستوى المتوسط بنسبة (٤٥.٢%) والمستوى العالي (٣٤.٢%).

١٠. متوسط التحمل لطلبة مساق التدريب في كرة القدم من خلال اختبار (يو يو متعدد المراحل): (١٢٧٧.٣٩) متر وبدرجة مئوية (١١٦٠) متر، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٣٦.٦%) والمستوى المتوسط بنسبة (٢٨.٧%) والمستوى العالي (٣٤.٩%).

مناقشة النتائج :

بالرجوع الى الجداول السابقة المتعلقة بنتائج اختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة مساقات كرة القدم في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك نجد هناك توزيعاً مناسباً لكافة الاختبارات، وقد كانت اغلب النتائج مقاربة مع نتائج الدراسات السابقة التي أجريت على بيئات جامعية مختلفة.

ففي سمة القوة لطلبة كرة القدم (التدريب) من خلال اختبار قوة القبضة تبين أن متوسطة الحسابي (52.95) ، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (7.84)، واغلب توزيع علامات الطلبة كانت ضمن المستوى المتوسط ، ويدل على امتلاك الطلبة لسمة السرعة ، ويؤكد سحنون وبن دهمه (٢٠٢٠) بان القوة العضلية تساهم بشكل كبير في الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ويشير كل من (Rand,2007)، و (Tang,2014) إلى أهمية القبضة الصحيحة على جهاز الديناموميتر الخاص بقياس قوة القبضة من حيث توزيع الاصابع والمسافة بين الابهام والاصابع ارتباطاً بجسم جهاز القياس. ومن خلال مقارنة نتائج اختبار قوة القبضة بنتائج الدراسات السابقة نجد تقارباً معها؛ حيث كانت نتيجة دراسة جوارنة (٢٠٢٢) التي اجريت لطلبة كلية الرياضة في جامعة اليرموك حيث كان المتوسط الحسابي (٤٠.٩٨)، ومع دراسة سحنون وبن دهمه (٢٠٢٠) التي كان متوسطها (٣٥.٢) .

وفي سمة تحمل عضلات البطن التي تم الكشف عنها من خلال إختبار الجلوس من الرقود تراوحت قيم اختبار الجلوس من الرقود لأفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٣٤.٠٠) تكرار، وأظهرت نتيجة الدراسة الحالية مقارنة مع دراسة الخزاعلة وبني ملحم (٢٠١٥) حيث كان المتوسط الحسابي ٣٢.٢٥ تكرار واختلفت مع دراسة جريدة (٢٠٢١) بلغت ٢٤.٤ تكرار، ودراسة جوارنة (٢٠٢٢) حيث كان المتوسط الحسابي (٢٤.٣٣)، ويعد اختبار الجلوس من الرقود من أهم الاختبارات لقياس سمة تحمل عضلات البطن والتي يعتمد عليها مختلف القطاعات الرياضية لفحص الرياضيين وخاصة في كرة القدم عند التقديم للاعبين للالتحاق بالأندية الرياضية مختلف الدول ومراكز اللياقة البدنية.

اما في سمة التحمل لعضلات الطرف العلوي من الجسم التي تم الكشف عنها من خلال ثني الذراعين من الانبطاح المائل تراوحت القيم بمتوسط حسابي (٣٥.٢٥) تكرار، وكانت نتائج الدراسة التي اجراها الخزاعلة وبني ملحم (٢٠١٥) لهذا الاختبار متدنية بمتوسط (٨.٦٣) تكرار ويعزى ذلك للفئة العمرية التي تم اختيارها وهي ١٢ سنة، بينما اظهرت دراسة الجريدة (٢٠٢١) تقارباً بالنتيجة وكان المتوسط الحسابي (٣٢.٠٩) تكرار ، ودراسة الجوارنة (٢٠٢٢) التي كان متوسطها (28.82) تكرار .

وفي سمة الرشاقة التي تم التعرف عليها من خلال اختبار الجري الارتدادي (٤*١٠) فكان المتوسط الحسابي (١٠.٣٨) ثانية ، وكان اغلب توزيع علامات الطلبة كانت ضمن المستوى المتوسط، ويشير البسطويسي (٢٠٠٨) بأن عنصر الرشاقة من العناصر المهمة في تأدية الحركات الناجحة باتجاهات متعددة ومختلفة بأقصى سرعة وأقل زمن ممكن للاعب كرة القدم ، وكانت النتائج مقارنة مع دراسة ايوب (٢٠١٤) وكانت النتيجة (١٢.٢٣) ثانية، ومع دراسة شرابشة (٢٠١٨) وأظهرت نتيجة (١١.٠١) ، ودراسة باكير (٢٠١١) حيث كان المتوسط الحسابي (١١.١٨)، ودراسة جوارنة (٢٠٢٢) حيث كان المتوسط الحسابي (١٢.١٤).

بينما في سمة (المرونة) التي يتم التعرف عليها من خلال اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل تبين ان المتوسط الحسابي (35.25) سم، وبدرجة انحراف معياري (11.46) سم، واغلب توزيع علامات الطلبة كانت ضمن المستوى المتوسط، ويعد عنصر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم والتي تتعلق بالمدى الحركي للمفاصل والعضلات، وتعد عامل امان لوقاية الاربطة والعضلات من التمزق والاصابات، يؤكد ابوالعال والسيد (٢٠٠٣) بأن أداء الحركة في اي لعبة رياضية يحتاج إلى تحريك اعضاء الجسم المختلفة في مدى واسع من الحركة دون التعرض للإصابات أو الشد، ومن خلال مقارنة نتائج الدراسة الحالية لعنصر المرونة مع الدراسات السابقة

نلاحظ تقارب مع دراسة الخزاعلة وبني ملحم (٢٠١٥) حيث كان المتوسط الحسابي (٢٨.٨٩) سم، ومع نتائج دراسة القرالة (٢٠١٦) التي أظهرت نتيجة (٢٧.٧٥) سم، واختلفت بدرجة كبيرة مع نتائج دراسة المغايرة (٢٠١١) التي أظهرت (١٢.٥٣) سم، وابو زعم والحليق التي أظهرت (١٢.٤) سم.

أما سمة السرعة التي تم التعرف عليها من خلال اختبار عدو (٣٠) م تبين ان متوسطه الحسابي (5.16) ثانية، وبدرجة انحراف معياري (٠.89) ثانية، واغلب توزيع علامات الطلبة كانت ضمن المستوى المتوسط، ويدل ذلك على امتلاك الطلبة لسمة السرعة، ويؤكد الفاتح والسيد (٢٠٠٢) بان السرعة هي عامل الحسم التي تؤثر على نتيجة المباراة، ومن خلال مقارنة نتائج اختبار العدو (٣٠) م بنتائج الدراسات السابقة نجد تقارباً معها؛ حيث تقارب مع نتيجة دراسة حسن، حسنين، داود (٢٠٢١) التي اجريت على طلبة كرة القدم في فلسطين حيث كان المتوسط (4.59) ثانية، ومع نتيجة دراسة عبدالرزاق وشرف الدين (٢٠١٣) التي جريت على لاعبي كرة القدم حيث كان المتوسط (٥.١٨)، ومع نتيجة ديبك (٢٠١٧) التي اظهرت متوسط (٤.٢٢) ثانية، ومع دراسة شرايشة (٢٠١٨) التي كان متوسطها (٥.١١) ثانية، ومع دراسة البطاينة (٢٠٢١) حيث كان المتوسط (٥.٠٧).

اما في سمة الجهازين الدوري والتنفسي التي تم التعرف عليها من خلال اختبار يو يو متعدد المراحل فكان المتوسط الحسابي (١٢٧٧.٣٩) متر، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة البطاينة (٢٠٢١) التي كان متوسطها (٦٥١.٣٠) متر، ودراسة TURNER (٢٠١٦)، مما يدل عن ضعف عنصر التحمل الدوري التنفسي لدى طلبة مسابقات كرة القدم .

أما سمة قدره (القوة المميزة بالسرعة) التي تم تعرف عليها من خلال اختبار الوثب الطويل من الثبات فكان المتوسط الحسابي (٢٠٤.٢٤) سم، ومن خلال مقارنة نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة نجد هناك تقارباً مع دراسة جرايدة (٢٠٢١) التي أظهرت نتيجت (١٩٩) سم، ودراسة اللوباني (٢٠١٧) التي أظهرت نتيجة ٢٠٤ سم تقريباً، ومع دراسة المغايرة (٢٠١١) التي أظهرت نتيجة ١٩٥ سم، ودراسة ديبك (٢٠١٧) التي اظهرت نتيجة (٢٠٣) سم، بينما اختلفت مع نتائج دراسة البطيخي (٢٠١٠) التي أظهرت قيمة أعلى (٢١١) سم، ومع دراسة خصاونة (٢٠١٠) التي أظهرت (٢١٠) سم، وكذلك اختلفت مع نتائج دراسة جاسم وآخرون (٢٠١٤) حيث كانت أقل بكثير عن الدراسة الحالية التي أظهرت (١٤٦) سم، ومع نتائج دراسة روام (٢٠١٧) التي أظهرت (١٨٥) سم.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات :

في ضوء عرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

- ظهرت اغلبية نتائج اختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة مساقات كرة القدم ضمن الحدود الطبيعية مقارنة مع نتائج الدراسات السابقة البيئات المشابهة للدراسة الحالية.
- تقارب نتائج الوسط الحسابي والوسيط في اغلب نتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساقات كرة القدم في الدراسة الحالية ؛ مما يدل على التوزيع الطبيعي والمنطقي للنتائج.
- تركزت غالبية النتائج في المستوى المتوسط لعناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساقات كرة القدم .
- هناك ضعف في اختبار (يو يو متعدد المراحل) لدى طلبة مساقات كرة القدم مما يشير عن ضعف عنصر التحمل الدوري التنفسي.
- تم ايجاد نتائج كل عنصر بدني من خلال اختبارات عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بالمرونة والسرعة والرشاقة والتحمل والقدرة والتحمل العضلي للبطن والذراعين.

ثانياً: التوصيات :

١. ضرورة تحفيز طلبة مساقات كرة القدم لتحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية.
٢. استخدام نتائج هذه الدراسة لتوجيه وارشاد المدرسين والطلبة في مساقات كرة القدم من أجل تقييم مستوياتهم البدنية ومعرفة مواطن القوة والضعف في عناصر اللياقة البدنية.
٣. إجراء دراسات مشابهة لبناء المستويات المعيارية للمتغيرات البدنية الخاصة بالألعاب الرياضية الاخرى .
٤. ضرورة اهتمام مدرسي مساقات تعليم وتدريب كرة القدم بعناصر اللياقة البدنية للطلبة ويجب تخصيص جزءا من محتوى المساق للجانب البدني الى جانب التعليم او التدريب المهاري والخططي لكرة القدم.
٥. استخدام المئينيات المنتجة التي توصلت اليها الدراسة كمرجع للقائمين على مساقات كرة القدم لتقويم الجانب البدني في برامج مساقات كرة القدم.

المراجع العربية:-

- ابو العال، أمجد وسيد، عبد الفتاح نصر الدين (٢٠٠٣)، فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- أبوشومر، محمد حسين. (٢٠٢١). بناء مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية في ألعاب المضرب لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- ايوب، رنا احمد (٢٠١٤). عناصر اللياقة البدنية الاساسية وعلاقتها ببعض القياسات الجسمية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.
- باكير، محمد (٢٠١١). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في مساق الاعداد البدني. *مجلة دراسات للعلوم التربوية*، الجامعة الاردنية، ٣٨، (٦)، ٢١٤١-٢١٥٦.
- بسطويسي، احمد (٢٠٠٨). أسس ونضريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- البطاينة، عدي (٢٠٢٠). تقييم فاعلية برنامج الإتحاد الآسيوي لكرة القدم النسوية بدلالة الإختبارات البدنية والمهارية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- البطيخي، نهاد . (٢٠١٠). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كاحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي لطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية ، *مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (ب) ، العلوم الانسانية ، نابلس ، فلسطين*. ٢٤ - ١٩٣٣.١٩٤٨
- بوحاج، مزيان ومزاري، فاتح (٢٠١٤). القياس البدني والمهاري للاعبين كرة القدم اثناء عملية الانتقاء. *مجلة دفاتر المخبر*. جامعة محمد خيضر بسكرة. (١٣)، ٢٤٦-٢٩٢.
- جاسم واخرون (٢٠١٤) تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل. *مجلة جامعة بابل - العلوم الانسانية*، العراق. ٢٢، (٣)، ٧١٦-٧٣٤.
- جبارة ،امير (٢٠٠٩).دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاساسية في مدارس اربد و تل ابيب. رسالة ماجستير منشورة. جامعة اليرموك. اربد.

- جرايدة، عبدالرحمن (٢٠٢١). معايير اللياقة البدنية في مسابقات كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- جوارنه، عبدالرحمن (٢٠٢٢). التركيب الجسمي ومستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- حسن، هند وحسانين، محمد وداود، هيثم (٢٠٢١). تقنين بطارية اختبار بدنية وفسولوجية للاعبين كرة القدم في فلسطين للمرحلة السنية (١٨ - ٢٠) سنة، *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، ٩٢، (٥)، 1-21.
- حلاوة، رامي وبركات، حسام (٢٠١١). بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، الجامعة الاردنية. ٣٨، (١)، ١٦١-١٧٥.
- الحوري، عكلة سليمان (٢٠١٢). دليل التغذية والوزن واللياقة البدنية. اربد: دار الكتاب الثقافي.
- الخزاولة، وصفي والعجمي، شيخة (٢٠١٧). القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة، اربد: مطبعة حلاوة.
- الخزاولة، وصفي وبنو ملحم، محمد (٢٠١٥). القياسات الأنتروبومترية وعلاقتها باختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية في مدارس اربد. *مجلة العلوم التربوية و النفسية*، جامعة البحرين عمادة الدراسات العليا و البحث العلمي، المجلد ١٦، ع ٤، ٣١٩-٣٤٠، ٢٢ص.
- خصاونة، كمال محمد. (٢٠١٠). بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. *مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*. ٣١، (١)، ٢١١-٢٣٨.
- دبيك، قاسم (٢٠١٧). اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفكري مرتفع ومنخفض الشدة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.

- الرضي، كمال جميل (٢٠٠٤). **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون** ، ط٢ ، دار وائل للنشر ، عمان ، الاردن.
- روم، موسى (٢٠١٧)، **بناء معايير بدنية و مهارية لانتقاء لاعبي فرق النخبة الجزائرية في كرة القدم**، أطروحة دكتوراه، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر.
- الزبون، عاهد (٢٠٢١). **"بناء مستويات معيارية للاختبارات التوافقية في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك"**. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد.
- سحنون، عبداللطيف وبن دهمه، طارق (٢٠٢٠). **دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى العبي كرة السلة على الكراسي المتحركة**. **مجلة الابداع الرياضي**، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف. ٠١،٣٥٥-٣٧٣.
- شرابشة، رفيقة (٢٠١٨). **بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات الحركية موحدة لقبول الطلبة بمعاهد علوم النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر**. رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- شرعب، عمر خليل (٢٠١٢): **بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣). **فسيولوجيا التدريب والرياضة**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبدالرازق، بوخالقة وشرف الدين، بن عبود (٢٠١٣). **المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مركز اللعب (دفاع - وسط - هجوم) لدى صنف الأواسط دراسة ميدانية على فريقي مدينة عين البيضاء أواسط (١٨ - ١٩)**. رسالة ماجستير، كلية اللغات والآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، الجزائر.
- الفاتح، وجدي مصطفى و السيد، محمد لطفي (٢٠٠٢). **الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر**.
- القرالة، مروى (٢٠١٦). **بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة ، الاردن.

- اللوباني، زيد احمد (٢٠١٨)، بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة المسجلين في مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك ، *المجلة التربوية الاردنية*. ٣(٢)، ١١١-١٣٢.
- المجالي، بشير (٢٠١٩). وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئ كرة اليد في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الاردن.
- المغربي، عرين (٢٠٢١). بناء مستويات معيارية لقياس القدرات التوافقية في كرة القدم للناشئات من (١٠-١٢) سنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن .
- ياسين، فضل (٢٠١١). *الاعلام الرياضي*. عمان: دار اسامة للنشر.
- يوسف، فارس وناجي ،حسين (٢٠١٧). مستويات معيارية لمعايير الإدارة الحديثة للعمل الإداري في الاتحادات الرياضية الأولمبية للجنة الأولمبية الوطنية العراقية. *مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد*، ٢٩ (٣)، ٦٣-٨٨.
- يوسف، جمال واسماعيل، جمال (٢٠٠٨). وضع مستويات معيارية لبعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية لبراعم كرة القدم من ١٢-١٠ سنة بمحافظة الدقهلية. *مجلة اسبوط العلوم وفنون التربية الرياضية*. (٢٦). ج٣، ٢٧٠-٢٤٩.

English References :

- Galavíz, K. I., Tremblay, M. S., Colley, R., Jáuregui, E., López y Taylor, J., & Janssen, I. (2012). **Associations between physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity in Mexican children. Salud publica de Mexico**, 54, 463–469.
- Krustrup, Peter. Magni, Mohr, helga.(2005). I Ellingsgaard and, Jens, Bangsbo. Physical demands during an elite female soccer game : importance of training status. **Journal Med Sci Sports Exerc.** 37:(7) 1242–1248.
- Michand, pa and Caudery, M, and Schutzy.(2004). **Assessment of Physical Activity with Apedo Motor and its Relationship with VO2 Max among Adolescents in Switzerland.** Soz Prevented, and, A Vol, 47, No, 15.
- Rand, M .k, Lemay (2007), **role of vision in aperture closure during reach-to-grasp movement.** US National Library of Medicine National Institutes of Health. 181 (3) 447 – 60.
- Tang. R, Whitwell RL. (2014). **Explicit knowledge about the availability of visual feedback affects grasping with the left but not the right hand.** Experimental Brain Research. 232 (1) 293 – 302.
- Turner, E (2016). **Physical and Match Performance of Female Soccer Players** . Doctorate of Philosophy (PhD), University of Salford , Manchester United , England .
- Weimo Zhu. Weineck, J. (2007). **Opimales Training.** Erlangen, Spitta.

ملخص البحث :-

هدفت الدراسة إلى معرفة المستويات المعيارية من خلال اختبارات القدرات البدنية في مسابقات كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وبلغت العينة (١١٥) طالباً من مسابقات تدريب كرة القدم؛ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأدخلت البيانات إلى الحاسب الآلي لمعالجتها ببرنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والنسب المئوية، وقد أسفرت النتائج بأن غالبيتها تركزت في المستوى المتوسط لعناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة القدم، وظهر ضعف في اختبار (بيو متعدد المراحل) لدى طلبة مسابقات كرة القدم مما يشير عن ضعف عنصر التحمل الدوري التنفسي، كما تم انتاج معايير لمستوى اللياقة البدنية لمسابقات كرة القدم، وأوصت الدراسة بضرورة استخدام المعايير المنتجة في تقييم مستوى الطلبة.

الكلمات المفتاحية : المستويات المعيارية، القدرات البدنية، مسابقات كرة القدم.

Constructing Standard Levels of Physical Abilities in Soccer Courses for Students of The Faculty of Physical Education at Yarmouk University

Teacher: Mohammad Abdallah Ahmad Abu-Kheit : Master of Physical Education – Yarmouk University/ Jordan.

Prof. Dr. Ratib Mohammad Ali Al-Daoud: Professor of Teaching and Training / Football / College of Physical Education / Department of Physical Education / Yarmouk University / Jordan.

Prof. Dr. Wasfi Mohammad Farhan Al-Khazaleh: Professor of Measurement and Evaluation in Physical Education / Department of Sports Sciences / Yarmouk University / Jordan.

Abstract :-

The study aimed to know Constructing Standard Levels of Physical Abilities in Soccer Courses for Students of The Faculty of Physical Education at Yarmouk University, The Researchers used the descriptive approach by survey method. The sample amounted to (115) students from football training courses; They were chosen by random method, and the data was entered into the computer for processing by the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program to calculate arithmetic averages, standard deviations, convolution coefficients and percentages. The (YO YO TEST) test for students of football courses, which indicates the weakness of the respiratory cyclic endurance component, and standards were produced for the level of fitness for football courses, and the study recommended the need to use the standards produced in evaluating the level of students.

Keywords: standard levels, physical abilities, football courses.